

Dr. K.H. Quadflieg

<u>GRUNDGEDANKEN.....</u>	<u>1</u>
<u>DAS BEHANDLUNGSKONZEPT.....</u>	<u>1</u>
<u>OSTEOPATHIE, FELDENKRAISMETHODE UND ORTHOPÄDIE.....</u>	<u>1</u>
<u>ORTHOPÄDIE.....</u>	<u>1</u>
<u>OSTEOPATHIE.....</u>	<u>2</u>
<u>WAS IST OSTEOPATHIE?.....</u>	<u>2</u>
<u>WIE ERFOLGT DIE DIAGNOSE?.....</u>	<u>2</u>
<u>WIE WIRKT DIE OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG?.....</u>	<u>2</u>
<u>WEM KANN DIE OSTEOPATHIE HELFEN?.....</u>	<u>2</u>
<u>FELDENKRAIS.....</u>	<u>2</u>
<u>WAS IST DIE FELDENKAISMETHODE ?.....</u>	<u>2</u>
<u>WEM KANN DIE FELDENKRAISMETHODE HELFEN?.....</u>	<u>2</u>
<u>WANN KANN DIE FELDENKRAISMETHODE HELFEN?.....</u>	<u>2</u>
<u>WIE WIRKT DIE FELDENKRAISMETHODE?.....</u>	<u>2</u>
<u>WIE WIRD DIE FELDENKRAISMETHODE EINGESETZT?.....</u>	<u>2</u>
<u>KONDITIONEN.....</u>	<u>3</u>
<u>DAUER DER BEHANDLUNG.....</u>	<u>3</u>
<u>GRENZEN DER BEHANDLUNG.....</u>	<u>3</u>
<u>KOSTEN DER BEHANDLUNG.....</u>	<u>3</u>
<u>ZUR PERSON.....</u>	<u>3</u>
<u>AUSBILDUNGEN UND QUALIFIKATIONEN.....</u>	<u>3</u>
<u>PRAKTISCHE TÄTIGKEITEN.....</u>	<u>4</u>
<u>LINKS.....</u>	<u>4</u>
<u>KURSE.....</u>	<u>4</u>
<u>WO BEKOMME ICH WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN?.....</u>	<u>5</u>

Grundgedanken

Wir betrachten den Menschen in seiner Ganzheit als ein lebendiges System, in dem vielfältige Prozesse auf vielen Ebenen miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen. Ein Netzwerk emotionaler, physikalischer, neuronaler, mentaler, hormoneller und energetischer Verbindungen steuert den Organismus. Dieser besitzt wie alle lebendigen Organismen Selbstheilungskraft. Diese Selbstheilungskräfte wollen wir unterstützen, aktivieren, freisetzen oder ergänzen.

Unser Verhältnis zum Patienten/Klienten ist und muss daher partnerschaftlicher Natur sein. Wir stellen Ihnen medizinisches Wissen, Können und Erfahrung zur Verfügung. Wir bauen auf Ihre Mitwirkung und einen Austausch im Prozess der Gesundung.

Das Behandlungskonzept

Mein Konzept der Behandlung leitet sich ab aus meiner langjährigen Erfahrung in der Orthopädie, orthopädischen Chirurgie, Rehabilitationsmedizin, aus der Osteopathie und der Anwendung der Feldenkraismethode. Die Behandlung integriert die verschiedenen methodischen Ansätze und bildet zusammen ein geschlossenes Konzept der Therapie.

Osteopathie, Feldenkraismethode und Orthopädie

Das Verbindende von Osteopathie und der Feldenkrais-Methode:

Beiden Vorgehensweisen ist gemeinsam, dass sie individuell aus dem Erkunden und Verstehen der Zusammenhänge beim einzelnen Patienten die Behandlung ableiten. Die Osteopathie stellt die Wiederherstellung von Bewegungsverlusten auf den verschiedenen Ebenen und Strukturen des Menschen in den Vordergrund, die Feldenkraismethode basiert auf der Bewegungswahrnehmung. In ihrer Anwendung modifiziert sie Verhalten und entwickelt das Selbstbild. Es gibt Überschneidungen der Methoden und auch spezifische Vorgehensweisen, die sich gegenseitig ergänzen und erweitern. Die Orthopädie liefert den medizinischen Hintergrund und die Abgrenzung zum operativen Vorgehen.

Orthopädie

Das Wort leitet sich aus dem Griechischen ab (von orthos – gerade und paideia – Erziehung). Es bedeutet also Erziehung zum aufrechten Kind (Nicolas Andry, 1658-1749). Am Anfang des orthopädischen Denkens stand also die Förderung zur aufrechten Entwicklung des Menschen. Heute verstehen wir darunter allgemein die Entstehung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Die orthopädische Behandlung bedient sich unter anderem chirurgischer Verfahren, der Physiotherapie, der orthopädischen Schmerztherapie, der physikalischen und der medikamentösen (z.B. Arthrose) Behandlung sowie der Orthopädie- und Schuhtechnik zur Anpassung von Hilfsmitteln. Ein wichtiges Arbeitsfeld ist die Orthopädie im Kindesalter. Vieles lässt sich beim Kind noch richten und lenken. Werden Krankheitsbilder früh erfasst, können spätere Erkrankungen verhindert - und Operationen vermieden werden.

Osteopathie

Was ist Osteopathie?

Die Osteopathie ist ein ganzheitlicher medizinischer Ansatz, der die Beziehung, Bewegungen und Spannungen zwischen Knochen, Muskeln, Organen, Blutgefäßen, Nerven und dem alles verbindenden Bindegewebe untersucht und behandelt.

Leben und Lebendigkeit bedeutet Bewegung. Wo Bewegung eingeschränkt wird, entwickelt sich Krankheit. Die Osteopathie kennt die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Systemen und reguliert Spannungen und Bewegungen neu ein, oft auch entfernt vom Ort des Symptoms. Die Funktionsstörungen werden mit den Händen erfasst und behandelt. Die Osteopathie unterscheidet drei Bereiche:

Einmal den Bewegungsapparat mit Muskeln, Faszien, Knochen und Gelenken (parietale Osteopathie), die inneren Organe (viszerale Osteopathie) und den Schädel mit dem zentralen Nervensystem und seiner Verbindung zum Kreuzbein (cranio sacrale Osteopathie).

Die Osteopathie wurde von dem Arzt und Chirurgen Dr. Andrew Taylor Still Ende des 19. Jahrhunderts in den USA begründet und ist dort an 16 Universitäten etabliert.

Wie erfolgt die Diagnose?

Die Diagnose erfolgt über eine ausführliche Anamnese und ein umfangreiches Gespräch, durch Ertasten von Spannungen, Bewegungsverlust und Blockaden im ganzen Körper. Die Untersuchung erfolgt von Kopf bis Fuß und erforscht die Ursache-Folge-Kette der Blockaden und Einschränkungen. Die Terminologie der Diagnose unterscheidet sich von der klassisch medizinischen Diagnose. Die Osteopathie diagnostiziert Bewegungsverlust und Funktionsstörungen.

Wie wirkt die osteopathische Behandlung?

Die osteopathische Behandlung löst die Bewegungseinschränkungen und Spannungen auf und bewirkt damit auch eine verbesserte Zirkulation aller Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, Hirnflüssigkeit). Das behebt die Mangelernährung der betroffenen Zellen und ermöglicht eine Entgiftung. Die Vernetzung und das Zusammenspiel von Körperbewegung und Bewegung der Organe einschließlich des Nervensystems kann durch die osteopathische Behandlung neu eingestellt werden.

Ausreichendes Trinken nach einer Behandlung ist ebenso wichtig wie die Vermeidung besonderer Anstrengungen. Aus dem Behandlungsverlauf können sich Empfehlungen und Beratung ableiten zur Ernährung, Bewegung, Sport und Arbeitsbelastung.

Wem kann die Osteopathie helfen?

Da das Bindegewebe alle Organe und Strukturen des Körpers mit einander verbindet, kann die Osteopathie bei einer Vielzahl von Schmerzen und Gesundheitsstörungen helfen und Heilung unterstützen. (oder auch medizinische Behandlung begleiten und ergänzen).

Auszugsweise seien einige der häufigen Störungen genannt:

Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenprobleme, Haltungstörungen, Skoliosen, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Migräne, Kiefernprobleme, CMD (Cranio-mandibuläre Dysfunktionen), Störungen des Magen- und Darmtraktes, Narben, Unterleibschmerzen, Zwerchfelldysfunktionen, Unfallfolgen usw.

Bei Mutter und Kind:

Schwangerschaftsbegleitung, Folgen von Geburtstraumata, Schreikinder, Schädelasymmetrien, KISS-Syndrom, motorische Auffälligkeiten, Koordinationsprobleme, ADHS, Lernstörungen, Sehstörungen, Schluck- und Verdauungsprobleme, Entwicklungsverzögerungen.

Feldenkrais

Was ist die Feldenkraismethode ?

Die Feldenkraismethode wurde von dem Physiker Mosché Feldenkrais (1904-1984) entwickelt. Sie beruht auf dem so genannten „sensomotorischen Lernen“. Dabei wird die Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und Spannungen entwickelt, um diese (auch Verhalten ist Bewegung) vielfältiger, differenzierter, angenehmer und leichter zu machen. Die grundlegende Idee ist, dass menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen eine Einheit bilden. Die Feldenkrais-arbeit soll den Menschen befähigen, seine Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst wahrzunehmen, um dann zu vielfältigen Bewegungsabläufen und zu geschmeidigen Bewegungen zu gelangen. Sie ist somit eine körperorientierte Lernmethode.

Wem kann die Feldenkraismethode helfen?

Die Methode eignet sich für jung und alt, Säuglinge, Kleinkinder (Child-Space[®]), ältere Menschen, für Sportler und Künstler.

Bei **Kindern** können Bewegungsstörungen, Fehlhaltungen, Skoliose, Unruhe, Entwicklungsverzögerungen, ADHS, Lernstörungen behandelt werden. Die Anleitung der Eltern im Umgang mit den Kindern (z.B. Stimulation der Tiefensensibilität) sowie die elterliche Unterstützung bei der Bewegungsentwicklung spielen eine schwerpunktmäßige Rolle.

Beim **Sport** fördert die Feldenkraismethode die Harmonisierung von Bewegungsabläufen und schützt vor Überlastungsschäden.

In der **Kunst** führt die Feldenkraismethode zu vermehrter Kreativität, Bewegungsvielfalt, stärkerem Ausdruck und Körpersprache (z.B. im Tanz). Die Stimme wird entwickelt, das Instrumentenspiel (Klavier, Streichinstrumente) wird variabler. Auch hier kann Überlastungsschäden vorgebeugt werden.

Wann kann die Feldenkraismethode helfen?

Die Methode ist erfolgreich bei Rücken- und Nackenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Verschleißerscheinungen an Gelenken, Atem- und Zwerchfellproblemen. Sie wird eingesetzt, um nach Verletzungen die volle Mobilität wieder zu erlangen und Fehlhaltungen abzubauen. Sie ist weiterhin sinnvoll bei Schlaganfällen, Tinnitus, multipler Sklerose,

Koordinationsproblemen und bei Schmerzen unklarer Herkunft.

Beschwerden und Schmerzen werden zu entsprechenden Bewegungsmustern zurückverfolgt. Einschränkungen und Schmerz werden durch neu erkannte, neu erfahrene Bewegungsmöglichkeiten überwunden.

Wie wirkt die Feldenkraismethode?

Durch die feinen, kleinen Bewegungen und das genaue konzentrierte Spüren entstehen neue Spannungen in Muskeln und Sehnen, die zu einem veränderten Selbst- und Körperbild führen (Beachten Sie: wenn Sie Ihren Arm hinter Ihren Rücken halten, haben

Sie dennoch ein Bild von ihm, fühlen sie, wo Ihr Arm ist). Wir alle haben immer - ein oft unbewusstes - inneres Bild von uns. Das Körperbild, das wir von uns selbst haben, ist das Instrument, mit dem wir uns selber steuern. Über die Entwicklung des Selbstbildes gelangen wir zu effektiverem Bewegen, Verhalten und Lernen.

Wie wird die Feldenkraismethode eingesetzt?

Die Feldenkraismethode wird in zwei Formen angewandt:

Einzelarbeit (Funktionale Integration):

Leichtes und präzises Berühren wird als Mittel der Kommunikation eingesetzt. Dadurch spürt der Klient Bewegungszusammenhänge und lernt Muskeln, Gelenke und sich selbst effizienter zu gebrauchen.

Gruppenunterricht: Bewegungen werden verbal angeleitet. Der Unterricht führt durch eine Abfolge von einzelnen kleinen, einfachen, in verschiedenen Variationen wiederholten Bewegungen, begleitet von Wahrnehmungshinweisen. Die Übungen führen dazu, dass Bewegungen zum Ende der Lektion mit größerer Leichtigkeit, geringerer Anspannung sowie mehr Vergnügen durchgeführt werden können.

Eine Lektion wird schwerpunktmäßig auf eine bestimmte Funktion des Körpers ausgerichtet.

Konditionen

Dauer der Behandlung

Eine einzelne Behandlung dauert mindestens 50 Minuten (Kinder 30 Minuten), sie schließt zu Beginn die Anamnese mit ein, sowie Beratungen während des Behandlungsprozesses. Die Anzahl, sowie die Abstände zwischen den Sitzungen sind vom Charakter der Funktionsstörung abhängig. Dies wird jedoch zu Beginn der Behandlung besprochen.

Grenzen der Behandlung

Die angewandten Verfahrensweisen stellen ein in sich geschlossenes Konzept dar und kommen bei Funktionsstörungen zur Anwendung. Erkrankungen, bei denen die Struktur des Körpers schon partiell zerstört ist, z.B. Bandscheibenvorfall mit Lähmungen, Magengeschwür, Tumore kann die Osteopathie nur noch die Beschwerden lindern und begleiten.

Kosten der Behandlung

Bisher werden die Kosten für die osteopathische Behandlung in Deutschland noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, wohl aber zumindest teilweise von den Privatkrankenkassen.

Zur Person

Ausbildungen und Qualifikationen

- Doktor der Medizin
- Facharzt für Orthopädie, Rheumatologie,
- Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin
- Chirotherapie und Sportmedizin
- Feldenkrais Practitioner (FVD, Feldenkrais Network International e.V.,
- Child-Space[®] – Ausbildung bei Chava Shelhav
- Osteopathische Ausbildung im College Sutherland, Hamburg (Osteopath BAO, VOD)
- NLP-Master; Health Certification Training (Robert Dilts et al.)

Praktische Tätigkeiten

- 4 Jahre Assistenzarzt in der biochemischen Forschung
- über 10 Jahre orthopädisch-chirurgische Tätigkeit (Universitätskliniken Münster und Würzburg)
- 3jährige Tätigkeit in Rehabilitationsmedizin
- über 10 Jahre orthopädische Praxis mit Schwerpunkt Osteopathie und Feldenkrais, Beratung

Links

- Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. www.bvonet.de
- Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie e.V. www.dgooc.de
- Feldenkraigsliste www.feldenkrais.de
- Feldenkrais Network International e.V. www.feldenkraisinternational.de
- Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) www.bvou.net
- Verband der Osteopathen Deutschland e.V. (VOD) www.osteopathie.de

Kurse

ausgehend von der Feldenkrais-methode

Schwerpunkte:

- Bewegungsentwicklung
- Anatomie
- Tasten und Palpieren
- Beckenboden

Organisation: Bernd Rajski

Wo bekomme ich weiterführende Informationen?

Die vorigen Informationen stellen nur einen kurzen Überblick dar. Weitergehende Gedanken, Grundlagen und tieferes Verständnis ermöglicht Ihnen folgende Literatur:

Osteopathie: Sanftes Heilen mit den Händen, von Newiger, Ch., Trias Verlag

Osteopathie, von Tempelhof, S., GU-Verlag

Osteopathie: So hilft sie Ihrem Kind, von Newiger, Ch., Beinborn, B., Trias Verlag

Osteopathie für Frauen, von Gillemot, B., Newiger, Ch., Trias Verlag

Gesundheitsförderung mit der Feldenkraismethode; Informationsbroschüre, Feldenkrais-Verband Deutschland, e.V.

Lernen in Bewegung, Die Feldenkraismethode, Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität; Informationsbroschüre, Feldenkrais-Verband Deutschland, e.V.

Die Feldenkraismethode im Sport; Informationsbroschüre, Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Die Feldenkraismethode für Musikerinnen und Musiker; Informationsbroschüre, Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang, von Feldenkrais, M., Suhrkamp

Abenteuer im Dschungel des Gehirns: der Fall Doris, von Feldenkrais, M., Suhrkamp

Die Entdeckung des Selbstverständlichen, von Feldenkrais, M., Insel Verlag